1月15日 今日は何の日クイズ

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿　　できたら○ □



今日は何の日

- **小正月**
  7日までの松の内を「大正月」と呼ぶのに対し、15日を「小正月」と言う。
- **上元**
  この日に小豆粥を食べるとその一年中の疫病が避けられると言われている。
- **警視庁創設記念日**
  1874（明治7）年のこの日、東京警視庁（現在の警視庁）が創設された。
- **手洗いの日**
  P＆Gが制定。

小正月にちなんで「小正月クイズ」

【第1問】小正月は、別名で何と呼ばれるでしょう？
① 子ども正月　② 女正月（おんなしょうがつ）　③ 春正月

【第2問】小正月のころに、お正月飾りを燃やす行事は？
① どんど焼き　② 灯ろう流し　③ 送り火

【第3問】小正月に、木の枝におもちや団子をつけて飾るものは？
① 鏡もち　② 門松　③ まゆ玉

【第4問】小豆に多くふくまれていて、お通じを助ける栄養は？
① 塩分　② 食物繊維　③ 脂質

【第5問】成人の日は、平成11年まで何月何日だったでしょう？
① 1月1日　② 1月10日　③ 1月15日

【第6問】秋田の「なまはげ」は、もともといつの行事でしょう？
① 小正月　② 節分　③ お盆

今日の体操「小正月の体操」（座ったまま）

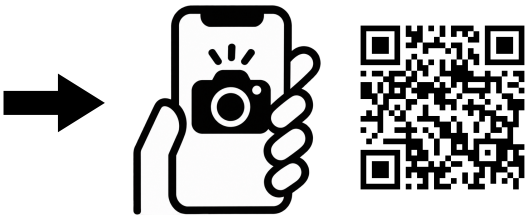
① 深呼吸（3回）
鼻から4つ数えて吸い、口から8つ数えてゆっくり吐きます。

② 小豆をつまむ（左右20回ずつ）
親指と人さし指で、小豆を1つぶずつつまむしぐさをして、となりのおわんへ移します。

③ かかと上げ・つま先上げ（各10回）
座ったまま、かかとを上げてストン。つぎに、つま先を上げてストン。

④ 仕上げ：指を変えてつまむ
スタッフが「親指と中指」「親指と小指」のように指の組み合わせを言います。みなさんは、その2本の指で小豆をつまむしぐさをしましょう。

こんな脳トレや体操が 450本以上。
アプリ「まいにち元気道場」なら、
毎日の脳トレと体操は ずっと無料！
健康は継続から！ダウンロードしてね



まいにち元気道場 監修 作業療法士 石田竜生

© 株式会社おふとん　施設・教室・ご家庭で自由にコピーしてお使いいただけます

答え 1月15日 今日は何の日クイズ

赤い字が答えです



小正月にちなんで「小正月クイズ」

【第1問】小正月は、別名で何と呼ばれるでしょう？

① 子ども正月　② 女正月（おんなしょうがつ）　③ 春正月

お正月のあいだ休みなく働いた女性たちが、ようやくひと息つける日だったことから「女正月」と呼ばれます。この日に里帰りをする地方もありました。

【第2問】小正月のころに、お正月飾りを燃やす行事は？

① どんど焼き　② 灯ろう流し　③ 送り火

門松やしめ縄、書き初めを持ち寄って燃やし、年神様を空へ送る行事です。「とんど」「左義長（さぎちょう）」など、地方によって呼び名がちがいます。

【第3問】小正月に、木の枝におもちや団子をつけて飾るものは？

① 鏡もち　② 門松　③ まゆ玉

紅白のおもちや団子を、枝に花のようにつけて飾ります。豊作を願うもので、蚕（かいこ）の繭の形にしたものを「まゆ玉」、花のようにしたものを「餅花（もちばな）」といいます。

【第4問】小豆に多くふくまれていて、お通じを助ける栄養は？

① 塩分　② 食物繊維　③ 脂質

小豆は食物繊維が多い豆です。小正月には小豆がゆを食べる習わしがあり、小豆の赤い色には、邪気をはらう力があると考えられてきました。

【第5問】成人の日は、平成11年まで何月何日だったでしょう？

① 1月1日　② 1月10日　③ 1月15日

成人の日は昭和24年から1月15日でしたが、平成12年から1月の第2月曜日になりました。小正月に元服（男子の成人の儀式）を行ったことに由来するといわれます。

【第6問】秋田の「なまはげ」は、もともといつの行事でしょう？

① 小正月　② 節分　③ お盆

なまはげは、もとは小正月の夜の行事でした。今は大みそかの夜に行う地域が多くなっています。家々を回って、なまけ心をいましめ、福をもたらすといわれます。

ねらい： 記念日の話題から、知っていることを思い出します。
声かけ： 『「今日は何の日？」から、話を広げてみましょう』
メモ： 答えのあと、うんちくを読み上げると話が広がります。

まいにち元気プリント道場
プリントのダウンロードはこちら →

まいにち元気道場 監修 作業療法士 石田竜生
© 株式会社おふとん　施設・教室・ご家庭で自由にコピーしてお使いいただけます